



# ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE AVEIRO

Campeonato Distrital de Sub/10 e Sub/12 (Benjamins)  
Pista de Atletismo do Arada Atlético Clube  
6/7 de Julho de 2024



## UM PÓDIO PARA TODOS

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>16H00</b>	50 M/Bar. (0,50)	Sub/10	Fem.	Series	<b>5 bar.-11-6-15</b>
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/12	Masc.	Final	
	Lançamento de Peso (2 Kg.)	Sub/12	Fem..	Final	
	Salto C/Vara	Sub/12	Fem./Masc.	Final	<b>10 m</b> 
<b>16H15</b>	50 M/Bar. (0,50)	Sub/10	Masc.	Series	<b>5 bar.-11-6-15</b>
<b>16H30</b>	60 M/Bar. (0,68)	Sub/12	Fem.	Series	6-12,00-7,00-13,00
<b>16H45</b>	60 M/Bar. (0,68)	Sub/12	Masc.	Series	12,00-7,50-10,50
<b>17H00</b>	600 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
	Triplo Salto	Sub/12	Fem.	final	<b>Dir.&gt;Esq.&gt;Apoio caixa de areia Esq.&gt;Dir.&gt;Apoio caixa de areia</b>
	Lançamento Vortex	Sub/10	Masc.	Final	
<b>17H15</b>	600 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
<b>17H30</b>	500 M/Mx	Sub/10	Fem./Masc.	Series	
	1.000 M/Mx	Sub/12	Masc./Fem.	Series	
<b>17H45</b>	500 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
	Lançamento Vortex	Sub/10	Fem..	Final	
	Salto em Comprimento	Sub/12	Masc.	Final	<b>Tábua de chamada a 50 cm</b>
	Salto em Comprimento	Sub/12	Fem.	Final	<b>Tábua de chamada a 50 cm</b>
<b>18H00</b>	500 Metros	Sub/10	Masc.	Series	

Hora	Prova	Escalão	Sexo	Designação	Obs:
<b>09H30</b>	60 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
	Lançamento de Vortex	Sub/12	Masc.	Final	
	Lançamento de Vortex	Sub/12	Fem.	Final	
	Altura	Sub/12	Masc.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
	Altura	Sub/12	Fem.	Final	(0,80-0,85-0,90-0,95-1,00-1,03-1,06, ...)
<b>09H45</b>	60 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
<b>10H00</b>	50 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
<b>10H15</b>	50 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
<b>10H30</b>	150 Metros	Sub/12	Fem.	Series	
	Tripo Salto	Sub/12	Masc.		Dir.>Esq.>Apoio caixa de areia Esq.>Dir.>Apoio caixa de areia
<b>10H45</b>	150 Metros	Sub/12	Masc.	Series	
<b>11H00</b>	120 Metros	Sub/10	Fem.	Series	
	Salto em comprimento	Sub/10	Fem.	Final	Tábua de chamada a 25 cm
	Salto em comprimento	Sub/10	Masc.	Final	Tábua de chamada a 25 cm
<b>11H15</b>	120 Metros	Sub/10	Masc.	Series	
<b>11H30</b>	4x20 Metros	Sub/10 e 12	Fem.	Series	<b>Ver ponto 8 do regulamento</b>
	4x20 Metros	Sub/10 e 12	Masc.	Series	<b>Ver ponto 8 do regulamento</b>

## Regulamento

<b>1</b>	Este Campeonato destina-se a atletas masculinos e femininos do escalão de Sub/10 s Sub/12 (Benjamins), filiados na Associação de Atletismo de Aveiro.
<b>2</b>	Os atletas terão que se apresentar com o dorsal atribuído para a época 2024.
<b>3</b>	<b>As inscrições são feitas através da plataforma ONLINE, <a href="http://fpacompeticoes.pt">fpacompeticoes.pt</a>, até à quarta-feira que antecede a competição.</b> <b>Todos os Clubes Técnicos ou atletas, terão de fazer a confirmação de participação nas suas provas, corridas ou concursos, até 90 minutos antes do horário previsto para o início da prova; passado este prazo, não haverá possibilidade de o fazer.</b>
<b>4</b>	<b>Os atletas podem participar em 4 (quatro) provas (duas por jornada).</b>
<b>5</b>	<b>Os atletas só podem participar nas provas do seu próprio escalão, com a exceção da estafeta.</b>
<b>6</b>	<b><u>Nos concursos os atletas apenas terão direito a 2 ensaios para todos os participantes + 2 para os 6 (seis) melhores resultados de lançamentos/saltos.</u></b>
<b>7</b>	<b>Triplo Salto</b> os atletas ao fazerem a chamada com o pé esquerdo será: DIR.>ESQ.> Apoio caixa de areia. Chamada com o pé direito será: ESQ.>DIR.> Apoio caixa de areia.
<b>8</b>	<b>Na estafeta 4x20 metros se os Clubes utilizarem atletas Sub/10 (Benj. A) nos Sub/12 (Benj. B) esta conta somente para Sub/12 (Benj. B).</b> <b>Se algum clube utilizar só Sub/10 (Benj. A) esta será considerada no respetivo escalão.</b> <b>A estafeta para as medalhas é única seja Sub/10 ou Sub 12 (Benj. A/B) ou só Sub/10 (A)</b>
<b>9</b>	Apresentação: corridas 10´ e concursos 15 minutos do horário previsto
<b>10</b>	Classificação coletiva de acordo com o seguinte esquema de pontuação de cada prova: 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1,
<b>11</b>	Prémios: <b>Medalhas aos 3 (três) primeiros em cada prova</b> <b>Troféus para as três primeiras equipas Sub/10 e Sub/12 de cada género</b> <b>Diploma a todos os participantes.</b>
<b>12</b>	Os atletas devem ser portadores de pelo menos 3 (três) alfinetes para a correta colocação do dorsal.
<b>13</b>	<b>DORSAL indispensável para qualquer competição organizada pela Associação Atletismo de Aveiro.</b> <b>Serão penalizados os atletas sem dorsal original</b>